

Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-79
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-94
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-94
37,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-44
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-12
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
150	Макаронны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-41
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	7-44
27,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-78
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Директор



Мотыряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные до 11 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
27.5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8	17-90
200	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	18-01
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-50
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-86
44	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-84
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-69
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-00
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
150	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-11
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-44
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-74
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
Калорийность-1 267, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-168			

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "Многодетные от 11 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
27,5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8	17-90
230	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	20-71
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-50
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-86
48,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-14
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-69
220	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-138, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	15-40
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
170	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	17-15
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-44
20	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 329, Белки-53, Жиры-44, Углеводы-176			

Директор

Потряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор


Брованова Н.В.

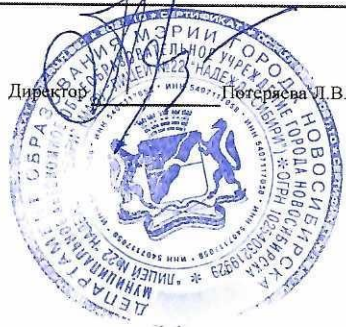


Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-00
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-99
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
160	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	16-57
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-44
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			92-86
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-60
145	Яблоко овз	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	19-57
Итого за Полдник			65-64
Итого за день			158-50

Директор  **Погряева Л.В.**

Шеф-повар  **Котомчина Т.А.** Калькулятор  **Брованова Н.В.**



Меню "ОВЗ и инвалиды до 12 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-00
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-99
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-44
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-15
Итого за Комплекс		Калорийность-643, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-80	89-36
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-60
145	Яблоко овз	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	19-57
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56	65-64
Итого за день		Калорийность-1 077, Белки-49, Жиры-37, Углеводы-136	155-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

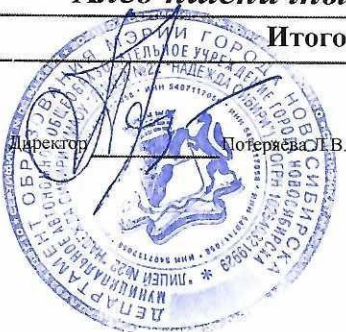
Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-79
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-94
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-93
38	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-45
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-18
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
150	Макароны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-43
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	7-13
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-01
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.

Меню "Многодетные до 11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
27,5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8	17-90
200	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-99
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-50
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-68
31,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-53
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-61
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
150	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-31
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-51
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-02
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
Калорийность-1 245, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-163			

Директор

Потеряева Л.Э.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

Брованова Н.В.



Меню "Многодетные от 11лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
27.5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8	17-90
230	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	20-69
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-50
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-68
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-34
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-53
220	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-138, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	14-98
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
170	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	17-35
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-51
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-61
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 306, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-171			

Директор



Потеряева Д.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-00
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-87
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
160	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	16-52
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-91
25,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-65
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-700, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-91	92-86
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-60
145	Яблоко овз	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	19-57
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56	65-64
Итого за день		Калорийность-1134, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-147	158-50

Директор

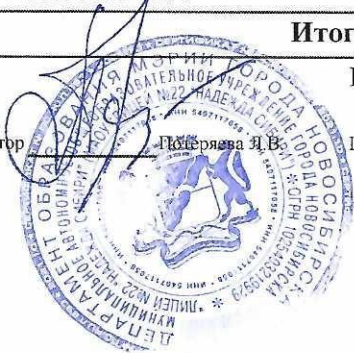
Цыганова Д.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды до 12лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-00
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-87
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-49
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-91
28,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-84
Итого за Комплекс		Калорийность-634, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-78	89-36
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-60
145	Яблоко овз	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	19-57
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56	65-64
Итого за день		Калорийность-1 068, Белки-48, Жиры-37, Углеводы-134	155-00

Директор

Петряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



